

第3部

「ふりかえり」とは？

早稲田大学平山郁夫記念ボランティアセンター 客員講師
和栗百恵

■ ふりかえりのQ&A

効果的な体験的な学習プログラムには欠かせない「ふりかえり」。体験を一過性の刺激にとどめるのではなく、体験を紐解き、整理し、次の行動へつなげていくための大切な作業です。サービス・ラーニング(SL)においても「サービス」と「ラーニング」を結びものとして、重要視されています。ここではふりかえり作業に関してよくある質問に答えていきます。

Q1…ふりかえり、って何を「ふりかえり」のですか？

A1…体験的な学習における一般的な「ふりかえり (reflection)」とは、したこと・起こったこと、そしてそれに対する自身や他者の反応とそれらが与える影

響等をふりかえることを指します。

Brookbank & McGill (1998) によると、ふりかえる作業とは、図1のように重層的な構造をもつて表されています。中心から外縁に向けて俯瞰を繰り返していくのです。

何をふりかえるのか、つまりふりかえりの目的は、体験的な学習プログラム自体の目的に左右されます。ふりかえりの時期(事前、体験中、体験後)や回数もその目的次第です。ふりかえりは、その目的によってデザイン(構造化)され、行われるものです。

Q2…ふりかえり、って、感想を述べ合うことと同じですか？

A2…「感想を述べ合う」を一歩突き抜けたものです。例を出して考えてみましょう。

例えば、「今日の作業を通して、菜園労働が大変だということがわかった」というのは感想です。

これに対して、「ふりかえり」では、例えば前者のように「感想を述べる」を突き抜けるために、「何が大変だったか、どのようにいかなぜ大変だったか、そこから次回に活かせることは何か」等と、掘り下げていきます。掘り下げる、つまり重層的に俯瞰することで気づき、さらには

行動につながるような「レッスン」を引き出すのです。英語ではよく、What? So What? Now What の質問群と表されます。

図2 「菜園作り」を例としたふりかえり

段階	3つの What (何)	3つの What による質問群	質問への答え
1	What 何？	何をしたのか、何を学んだのか	菜園作りが大変だということがわかった。
2	So What だから何？	それにはどんな意味があるのか、なぜ重要なのか、どのように感じるのか	スーパーで簡単に手に入る野菜を食べていては、土づくりのころなど気づかなかった。土から野菜が育つことを実感した。
3	Now What ゆえに何？	学んだことをもって、次に何をどうするか、この学びは次にどのように活かすことができるのか	野菜の値段と、その背景にある野菜作りのための工夫や労働が見合ったものなのか調べていきたい。

Q3…ふりかえりの作業にはどのような効果があるのですか？

A3…SLでは、教室で学んだことと現場で起こっていることをつなげる(「ふりかえり」)ことで、学習内容のより一層の理解が進むこと、そしてより優れた現場活動が成されることが第一の効果として挙げられています。ふりかえることによって、課題発見や異なる視点への気づき、何らかの行為に伴う結果予測が促されるのです。ふりかえりはまた、それぞれの体験に関連した、自身の行為や意見、価値観、前提、判断等を分析、もしくは形成することを促すとされています。クリティカル・シンキングのスキルが身につくわけです。

さらに、ふりかえるという作業自体によってコミュニケーション能力やチームワークスキルの育成、自己理解の促進が成されるとされています。

Q4…ふりかえりをデザインするとはどういうことでしょうか？

A4…その学習プログラム自体の目的に沿ってデザインするということ、つまり学習プログラム自体の目的を達成するためのツールとして、最適な使い方を仕込むということです。授業科目である場合、カリキュラム上の位置づけや、それに基づく学習成果を反映したデザイン(仕込

図1 ふりかえりの4次元

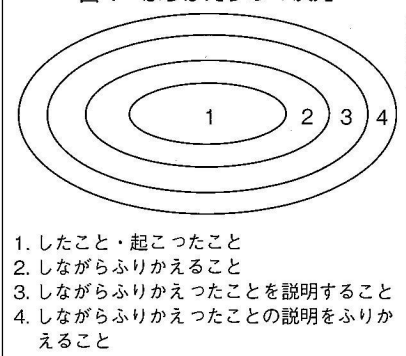


表1「ふりかえりの4C」

C ontinuous (継続した)	事前、現場体験中、体験後と、継続的に実施されるものであること
C onnected (つながった)	体験が、学習目標や活動目的とつながったものであり、理論と実践を融合させるものであること
C hallenging (チャレンジングな)	学習者が表層的な学習からより深化・多角化した思考を伴った学習をするように、教員や現場の人が学習者と向き合い、学びを促すこと。
C ontextualized (文脈に応じた)	授業や学習プログラムの内容、トピックや体験に応じた適切なふりかえりが行われること

自然発生的な「ふりかえり」も日常生活の中には見られます。しかし、体験的な学習プログラムにおけるふりかえりは、学習目的を見据えてデザインされ、そのデザインに基づいて実施されるものです。現場に出ることや体験をすることで自動的に知識やスキル・態度が身につく、とするのではなく、その知識・スキル態度を意図して、ふりかえりをデザインすることが大切です。

「み」が必要です。例えば、初年次教育で学部横断的にSLを実施する場合と、特定の学問分野における4年次のゼミの集大成という位置づけでSLを実施する場合では、期待される学習成果は異なり、ふりかえりの方法も変わってきます。

参考文献とリソース

Brockbank, A.&McGill, I.(1998). Facilitating reflective learning in higher education. Philadelphia: Open University Press.

Connors, K. & Seifer, S. D. (2005, 2008). Reflection in higher education service-learning. Scotts Valley, CA: Learn and Serve America's National Service-Learning Clearinghouse.
HYPERLINK http://www.servicelearning.org/instant_info/fact_sheets/he_facts/he_reflection/index.php http://www.servicelearning.org/instant_info/fact_sheets/he_facts/he_reflection/index.php (2008年1月20日閲覧)

Moon, J.(1999). Reflection in learning and professional development: Theory and practice. London: Kogan Page.

Rama, D.V.et al.(2001). Service-learning: Using structured reflection to enhance learning from service. Providence, RI: Campus Compact.
HYPERLINK [http://www.compact.org/disciplines/reflection/](http://www.compact.org/disciplines/reflection/http://www.compact.org/disciplines/reflection/). (2008年1月20日閲覧)

また、SLではふりかえりをより効果的にするための「4C」があるとされています。4Cを次の表にまとめます。Q5・デイスカッション方式以外のふりかえりの方法にはどのようなものがありますか？
A5・ふりかえりシートやジャーナルなど個人的な作業のものもあります。また、そのような個人的作業を経てからデイスカッションに移ることもあります。

表2「クリスタルウォーターズで学ぶ、持続可能な暮らしとコミュニティづくり」概要

環境・地域	クリスタルウォーターズで学ぶ、持続可能な暮らしとコミュニティづくり
受け入れ先	豪州クイーンズランド州のエコビレッジ・クリスタルウォーターズ
期間	事前学習と準備：2007年12月～、現地学習：2008年2月14日～25日 フォローアップとさらなるアクション：2008年2月26日～
位置づけ	単位が付与されない「プロジェクト」
目的	<ul style="list-style-type: none"> ●環境負荷が低い暮らしを実践する人々が集まって形成したコミュニティを訪れ、持続可能な暮らしのあり方やコミュニティづくりの実践について体験を通して学ぶこと ●学習を通して自分自身の生活を見直し、持続可能な暮らしの実践について考え、実際に試行につなげていくこと
期待される学習成果	<p>知識：持続可能な生活デザイン（パーマカルチャー）の理論、地域通貨LETSの仕組みと運営方法、当該コミュニティの設立背景やガバナンスの特徴を理解し、自分自身の言葉で語れるようになること</p> <p>スキル・態度：他者とのやりとり&チームワークに必要な、話す、聴く、認めるスキルと態度。自らや他者を俯瞰し、理解するスキル・態度。自分自身を社会へ、事前学習で勉強したことを実社会へ文脈化する習慣</p>
ふりかえりの内容と方法	内容は次ページの「ふりかえりシート」参照。方法は、日々のシート記入と、2日に1度ペースの全体ふりかえり。
参加者	学部、学年も異なる早稲田大学学生10名と広島県の農業従事者1名。
担当教員	和栗百恵（客員講師）

「ふりかえり実践例…「クリスタルウォーターズで学ぶ、持続可能な暮らしとコミュニティづくり」より
前述のとおり、ふりかえり作業は体験的な学習プログラムの目的によって、内容や方法が変わってきます。ここでは、

WAVOCが主催したプロジェクト「クリスタルウォーターズで学ぶ、持続可能な暮らしとコミュニティづくり」で実際に使用した「ふりかえりシート」の各項目を紹介し、項目に込められた意図を説明します。

解説：振り返りシート

5

5. 「持続可能な暮らし」や「コミュニティ作り」について、新しく学んだことは何ですか？事前準備や事前学習と照らし合わせてよりよく理解できたことは何ですか？

ハリー・グッドマンの映画に感動して、「持続可能な暮らし」を
伝える報知にします。自分自身が「やりがい」と思うことを
やるのと見えた。それは陽明会宿下会合した報知で人に
通すものだと思う。

6. 「持続可能な暮らし」や「コミュニティ作り」について、もっと知りたいことは何ですか？それについてもっと話を聞いてみたいと思う人は誰ですか？友人、バイト先の仲間、親、おじいちゃんおばあちゃん？大学の先生？著名人？

もっと話を聞いてみたいのはハリー・グッドマンのような
自分の夢を形として具現化させた人。その人たちの
生き様（というその生き様をいふ、その）を知りたい。

7. 今日、誰について、どんな新しい発見がありましたか？

フクロウの更新のことであった。状況はいろいろと
「早く書いてみたい」というマシマシは自己花を
したいと思う気持ちがあるのだと思う。

8. 今日、自分について、どんな新しい発見がありましたか？

何か問題を見出すのは得意だが、発見したものを
上手に人に伝えるのが苦手なところがあった。

今日誰かにしてもらったこと（したことをアノレジした・まだしてない）
まうい対してよく説明できなかった。なにもにまうい「まういマシマシ」として
まうい。まういアノレジしていい。

今日誰かにしたこと（したことをアノレジされた・まだされてないけどされていい・まだされてないけどされたらうれしいかも）
大抵と根拠なく「フクロウ」をどうしたいのかわからない。まうい WAVEのHPのブログ
「毎日更新中、まういハリー・グッドマンの映画についてあるという記事を伝えた。アノレジしていい。

今日誰かが言った忘れられない言葉

to be aware

BY ハリー

今日誰かに伝えたい言葉

C.W. に慣れてよかった

TO 学級

おつかれ！
To see the world in a grain of sand, and a heaven in a wild flower; Hold infinity in the palm of your hand, and eternity in an hour. -William Blake

今日誰かが言った忘れられない言葉

「誰による」言葉を書き込むこと
で、学習したことを留めます。また、
これが習慣化されていくことで、自
分自身の言葉や意見なのか、他者の
ものなのか、という意識が育まれる
ことも目指します。

今日誰かに伝えたい言葉

これを書き留めることで、次に「そ
の人にそれを伝えよう」を促します

今日誰かにしたこと（したことをアノ
レジされた・まだされてないけどされ
なくていい・まだされてないけどされ
たらうれしいかも）

上の質問とは逆に、自分自身がしたこと
についてふりかえる質問です。また、そ
れについてアノレジされたか、されて
いないか、を考え、さらにはそれにつ
いて自身がどのような反応を持っている
かふりかえます。

上の質問と合わせて、ディスカッション
方式でふりかえりをする際には、この2つ
の質問の棚卸し作業をします。つまり全
員でお互いをアノレジしたり、され
ていないことを明らかにする、という作
業です。伝える、受けとめるスキルや態
度を培うものです。

6

「持続可能な暮らし」や「コミュニ
ティ作り」について、もっと知りたい
ことは何ですか？それについてもっ
と話を聞いてみたいと思う人は誰で
すか？友人、バイト先の仲間、親、
おじいちゃんおばあちゃん？大学の
先生？著名人？

質問5に続けて聞くことで、学習をつ
なげていく効果を狙っています。

7

今日、誰について、どんな新しい発
見がありましたか？

この質問に答えるためには、他者を
観ていることが必要です。「観る」は、
このプログラムで培うとするスキル・
態度です。

8

今日、自分について、どんな新しい
発見がありましたか？

この質問に答えるためには、自身を
観ていることが必要です。「観る」は、
このプログラムで培うとするスキル・
態度です。

今日誰かにしてもらったこと（して
もらったことをアノレジした・まだ
してない）

持続可能性を学ぶというのは、人間同
士や人間と自然、そして自然の中にあ
る相互関連性、相互依存性を学ぶこと
でもあります。誰かに何かをしてもら
っている自分を意識し、かつそれを相
手に伝えるというスキル・態度につな
げていくための質問です。

1

今どんな気分ですか？楽しい？不安？充実感？疲労感？嬉しい？徒労感？シアワセ？

導入です。いきなり「解答モード」に入るのではなく、座って、ペンを執り、「自分はそもそも今どんな気分なんだろう」と静かに観察します。

2

「今日の出来事」をひとつ挙げてください。何が起きましたか？それに対して自分はそれにどのように反応しましたか？他の人たちはどのように反応していましたか（していたように見えますか）？もう一度同じようなことが起きたら、どのような行動をとりたいですか？

現場では日々たくさんのことが起こります。その中でもひとつのことを集中して思い出します。鼻呼吸に集中する禅と、少しだけ似ているかも知れませんが、起こったことに対する自身の反応をまず考えます。いい反応・好ましい行為をしたのか、それとも急な感情に任せて、ちょっと後悔するような行為をしてしまったのか、行為としては表出しなかったけれど、心の中でどのような波があったのか・・・それを考えた後に、「他の人たち」の反応についても考えます。自分自身のことを見つめ、自らの「理由」や「言い訳」をまず考えた後、他の人たちの反応について考える、という順をとるデザインです。想像力や共感能力の訓練です。さらに、もう一度同じようなことが起きたら、と問いかけることで、自分自身の思いや行為をふりかえり、そこから次回を見据えて考えられるように作っています。

WAVOC 主催「クリスタルウォーターズで学ぶ持続可能な暮らしとコミュニティづくり」

今日1日のふりかえりシート

1. 今どんな気分ですか？楽しい？不安？充実感？疲労感？嬉しい？徒労感？シアワセ？

今日はC.W.に来てから初めて1日中晴れ、自分の心もC.W.の空のようにスッキリしている。

2. 「今日の出来事」をひとつ挙げてください。何が起きましたか？それに対して自分はそれにどのように反応しましたか？他の人たちはどのように反応していましたか（していたように見えますか）？もう一度同じようなことが起きたら、どのような行動をとりたいですか？

朝「expectation」をみんなと話し合っていたときに、まもなくその日の本題に入る脱線して自分の興味のあることを話し続けたので制止して、話を本線に戻した。しかしその後説明が上手くできず、まもなくどこかズレているのを感じて理解してもらうことができなかった。それに対して舞さん、美奈は根気強く分かりやすいたとえを用いた説明をしてくれ、最終的にまづと納得させることができた。次は私もまづの自分の話をしよう。

3. 昨日よりも今日よくできたことは何ですか？どのような工夫、もしくは状況で、「よく」できましたか？「よく」できたことはいくらですか？

メンバーから出てくさふっている思いや感情を代弁することができた。例としては、アロケアMTGでフックが更新できていたのを見て、例として相手者の気持ちを代弁することができた。また、愛実ちゃんから「カルタ、について自分の思い（気持ち）について話し合うようになったときに話し合おうとすることができた。

4. 今日よりバージョンアップしている明日のために、自分は何ができますか？また、そのために、何か、誰かに協力して欲しいことは何ですか？

「今日の出発点」でも書いた通り、人に説明するのが下手なので、もっと正確な言葉を選び、相手側をより合わせたい。また、それをよりよくしたい。

3

昨日よりも今日よくできたことは何ですか？どのような工夫、もしくは状況で、「よく」できましたか？

自分自身がしたことについてのふりかえりです。「よくできた」ことの要因を探り、言語化することで、無意識にやるのではなく、意識をしてやるという習慣につなげようとしています。

4

今日よりバージョンアップしている明日のために、自分は何ができますか？また、そのために、何か、誰かに協力して欲しいことは何ですか？

3つつながて、明日をよりよくするために準備します。また、他者との協働作業のスキルアップを目指すプログラムなので、「協力」について聞いています。

ふりかえりシートについてのふりかえり

第二文学部3年 刈屋 高志

WAVOC 主催プログラム「クリスタルウォーターズで学ぶ持続可能な暮らしとコミュニティづくり」に参加した2008年2月14日から2月25日の12日間、私は毎日欠かさずにふりかえりシートを書いた。もし少しの労力と睡眠時間を惜しんでふりかえりシートを書いていなければ、12日間はたいした「気づき」のないまま無為に過ぎていたかもしれない。

ふりかえりシートには「昨日よりもよくできたこと」と「今日よりもよくなっている明日のためにできること」という項目があったが、これによって1日1日の自分を評価し、改善策を考えることができるようになった。また「周囲の人についての新たな発見」を考えることで、毎日顔を合わせている人を初対面の人のように新鮮な眼差しで見ることができるようになった。最初私は課題であるふりかえりシートを義務感で書いていた。しかしふりかえりを行うことで、日々の何気ない生活から豊かな発見ができることを学び、書く義務から解放された今も依然として私はふりかえりを続けている。